

ほけんだより



金沢小学校
保健室
R5.12.4



ことし さいご つき 今年もとうとう最後の月になりました。みなさんはこの一年どうでしたか？楽しかったこと、嬉しかったこと…色々なことがあったと思います。これからクリスマスやお正月とお楽しみも多い時期ですが、生活リズムが崩れやすい上に、感染症も心配な時季でもあります。手洗いを欠かさず、疲れが残らないようしっかりと自己管理してくださいね。

だんだん寒くなってきました…。

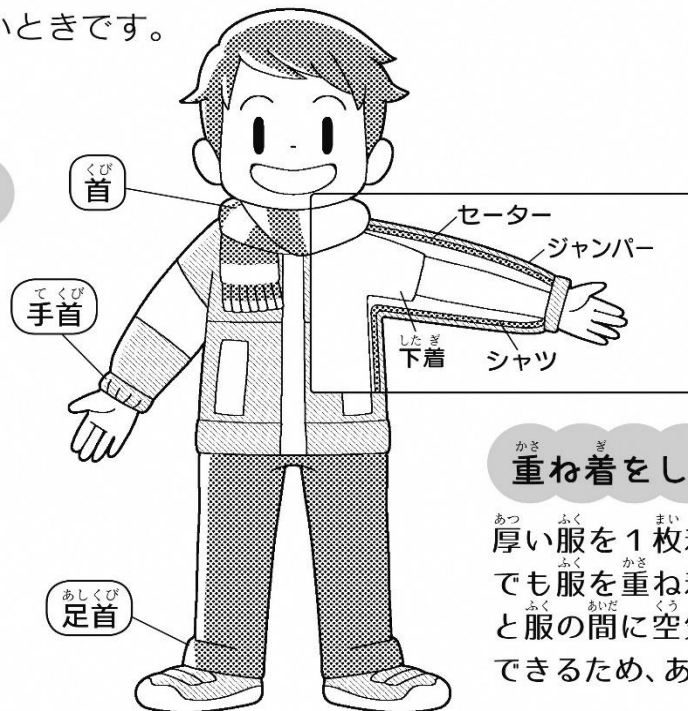
師走となり、寒い季節になりました。ついに冬本番です。教室にはエアコンが設置されましたが、換気をするため、人によっては、暖房が効いていても、寒いと感じるかもしれません。自分で体温調節ができるように服装を工夫して、寒い冬を元気に過ごしましょう。

衣服のあたたかい着方を工夫しよう

私たちが「あたたかい」と感じるのは、衣服と衣服、せんとせんの間のあたためられた「空気」が動かないときです。

「3つの首」をふさごう

首・手首・足首の3つの首をふさぎ、外の冷たい空気が入らないようにすると、あたたかさを保つことができます。



重ね着をしよう

厚い服を1枚着るよりも、薄くても服を重ね着したほうが、服と服の間に空気の層がたくさんできるため、あたたかくなります。

※毎年、手袋やマフラーなど落とし物がたくさん出ます。名前を書くなどして、持ち主がすぐわかるように、ご家庭でもご協力よろしくお願ひいたします。

ふゆ めんえきりょく よわ 冬は免疫力が弱まる？

冬は気温低いので、体温が下がりやすくなります。体温が下がると、免疫力（体に入った菌やウイルスを攻撃する力）が弱くなり、病気にかかりやすくなってしまいます。体温が1℃下がると免疫力は30%下がってしまうので、体を温めることがとても大切です。

◆体温を上げるポイント!!

<p>○運動やストレッチをする</p> 	<p>○温かい食べ物を食べる</p> 
<p>○お風呂につかる</p>  <p>10分くらいが自慢!!</p>	<p>○よく睡眠をとる</p> 

体温が1℃上がると免疫力は、5～6倍になります!!

はだ かんそう まも 肌を乾燥から守ろう ⚠

皮膚は体のバリア機能の1つです。肌バリアがこわれると感染症にかかりやすくなってしまいます。しっかり保湿ケアをして、寒い冬も元気に過ごせるようにしましょう。

肌バリアを守るためには…

①保湿クリーム



外に出る前やお風呂の後につけるのがおすすめです。

②加湿器をつける



空気が乾燥するため、加湿器をつけましょう。

③水分をとる



乾燥を防ぐためにこまめに水分補給をしましょう。